

2017. 10月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		時間	
	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス		
9:30													9:30	
10:00		10:00~10:30 かんたんボール (佐野)		10:00~10:30 ダンベルシェイプ (玉木)		10:00~10:30 しっかりジョギング (山田浩)		10:00~10:30 浮きうきヌードル (山田寛)					10:00	
10:30													30	
11:00		10:40~11:10 初級バタフライ (佐野)		10:40~11:10 ミットアクア (玉木)		10:40~11:10 アクアビクス (山田浩)		10:40~11:10 初級クロール (山田寛)					11:00	
11:30		11:20~11:50 アクアビクス (池田)				11:20~11:50 初級背泳ぎ (出海)		11:20~11:50 なつメロアクア (谷)				11:15~11:45 はじめて背泳ぎ (戸田)	11:15~11:45 浮きうきヌードル (高橋)	11:30
12:00													12:00	
12:30													30	
13:00													13:00	
13:30													30	
14:00													14:00	
14:30													30	
15:00													15:00	
15:30													30	
16:00													16:00	
16:30													30	
17:00													17:00	
17:30													30	
18:00													18:00	
18:30													30	
19:00													19:00	
19:30													30	
20:00													20:00	
20:30													30	
21:00													21:00	
21:30													30	
22:00													22:00	
22:30													30	
23:00													23:00	

1・2週目 平泳ぎ
3・4週目 バタフライ
5週目 おまかせ

1週目 バタフライ
2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ
4週目 クロール
5週目 おまかせ

60歳以上の方に
限らせて頂きます。
ご了承下さい。

1・2週目 クロール
3・4週目 背泳ぎ
5週目 おまかせ

1・2週目 平泳ぎ
3・4週目 バタフライ
5週目 おまかせ

1週目 バタフライ
2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ
4週目 クロール
5週目 おまかせ